



## Схема питания для детей

			МИНИМАЛЬНОЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО		
	ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ	ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	1–2 ГОДА	3–5 ЛЕТ	6–18 ЛЕТ
<b>ЗАВТРАК</b> <i>Должны быть поданы все 3 компонента</i>	<b>Молоко</b> <sup>1</sup>	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1/2 чашки	3/4 чашки	1 чашка
	<b>Овощи/фрукты</b> <sup>2</sup>	Овощ, фрукт или и то и другое либо 100%-й сок	1/4 чашки	1/2 чашки	1/2 чашки
	<b>Зерновые продукты / хлеб</b> <sup>3,4,5</sup>	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	в экв. 1/2 унции (14 г)	в экв. 1/2 унции (14 г)	в экв. 1 унции (28 г)
<b>ПЕРЕКУС</b> <i>Выберите 2 разных компонента из 5 перечисленных</i>	<b>Молоко</b>	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1/2 чашки	1/2 чашки	1 чашка
	<b>Овощи</b>	Овощ или 100%-й сок	1/2 чашки	1/2 чашки	3/4 чашки
	<b>Фрукты</b>	Фрукт или 100%-й сок	1/2 чашки	1/2 чашки	3/4 чашки
	<b>Зерновые продукты / хлеб</b>	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	в экв. 1/2 унции (14 г)	в экв. 1/2 унции (14 г)	в экв. 1 унции (28 г)
	<b>Мясо / заменитель мяса</b> (см. список ниже)	Постные сорта мяса, птицы или рыбы <i>либо</i> Арахисовая паста, паста из соевых бобов, другая паста из орехов или семян <i>либо</i> Арахис, орехи или семена <i>либо</i> Йогурт	1/2 унции (14 г) 1 столовая ложка 1/2 унции (14 г) 2 унции (57 г)	1/2 унции (14 г) 1 столовая ложка 1/2 унции (14 г) 2 унции (57 г)	1 унция (28 г) 2 столовые ложки 1 унция (28 г) 4 унции (113 г)
<b>ОБЕД ИЛИ УЖИН</b> <i>Должны быть поданы все 5 компонентов</i>	<b>Молоко</b>	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1/2 чашки	3/4 чашки	1 чашка
	<b>Овощи</b>	Овощ или 100%-й сок	1/8 чашки	1/4 чашки	1/2 чашки
	<b>Фрукты</b> <sup>6</sup>	Фрукт или 100%-й сок	1/8 чашки	1/4 чашки	1/4 чашки
	<b>Зерновые продукты / хлеб</b>	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	в экв. 1/2 унции (14 г)	в экв. 1/2 унции (14 г)	в экв. 1 унции (28 г)
	<b>Мясо / заменитель мяса</b>	Постные сорта мяса, птицы или рыбы <i>либо</i>	1 унция (28 г)	1 1/2 унции (43 г)	2 унции (57 г)
		Тофу <i>либо</i>	2 унции (57 г)	3 унции (85 г)	4 унции (113 г)
		Сыр <i>либо</i>	1 унция (28 г)	1 1/2 унции (43 г)	2 унции (57 г)
		Йогурт <i>либо</i>	4 унции (113 г)	6 унций (170 г)	8 унций (227 г)
		Творог <i>либо</i>	2 унции (57 г)	3 унции (85 г)	4 унции (113 г)
		Приготовленная сухая фасоль, горох или чечевица <i>либо</i>	1/4 чашки	3/8 чашки	1/2 чашки
Яйцо <i>либо</i>		1/2	3/4	1	
Арахисовая паста, паста из соевых бобов, другая паста из орехов или семян <i>либо</i>	2 столовые ложки	3 столовые ложки	4 столовые ложки		
Арахис, орехи или семена	1/2 унции (14 г) = 50%	3/4 унции (21 г) = 50%	1 унция (28 г) = 50%		

<sup>1</sup> Детям до 2 лет требуется цельное молоко. Детям до 6 лет требуется молоко без вкусовых добавок.

<sup>2</sup> В день можно подавать не больше одной порции 100%-го сока.

<sup>3</sup> До 3 раз в неделю на завтрак можно подавать мясо / заменитель мяса вместо зернового компонента. Если подается мясо / заменитель мяса, используйте количества, указанные для перекуса.

<sup>4</sup> Каждый день необходимо подавать и указывать в меню как минимум одну порцию цельнозерновых продуктов или цельнозернового хлеба.

<sup>5</sup> Единица «в экв. унции» (в эквиваленте унции) используется для определения количества засчитываемых зерновых продуктов. Чтобы получить дополнительную информацию, см. документ «Продукты питания, засчитываемые по программе CACFP» (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

<sup>6</sup> На обед или ужин можно подать один овощ и один фрукт или два разных овоща.